Администрация Перелюбского муниципального района Саратовской области
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа им. М. М. Рудченко с. Перелюб Перелюбского муниципального района Саратовской области»

«Рассмотрено» Руководитель МО МБОУ «СОШ им. М.М.Рудченко с. Перелюб» _____Э.А.Чариев Протокол № « 29 » августа 2022года	«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ «СОШ им. М.М.Рудченко с. Перелюб» _____И.В Седова « 29 » августа 2022 года	«Утверждаю» Директор МБОУ «СОШ им. М.М.Рудченко с. Перелюб» _____А.В.Мотин Приказ № 246 « 30 » августа 2022 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По волейболу

Направление: «Спортивно-оздоровительное»

Возраст детей: 11-12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор: ЛЯХ.В.Л., А.П. Матвеев

Количество часов в год: 102

Девочки 5-7 класс.

Составитель: Крамарчук А.М.

Учитель физической культуры первой категории

Рассмотрено и принято

на педагогическом совете

Протокол №__1_____ от

« 30 » августа 2022 года

Перелюб 2022

Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы.

Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволяют обучающимся детям восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большое количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Цели и задачи программы:

Для всестороннего развития личности обучающимся детям необходимо:

- овладеть основами физической культуры;
- приобретение крепкого здоровья;
- развивать двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координацию, быстроту реакции);
- развивать чувство ритма и такта, привить любовь к спорту.

Решение этой цели ставятся следующие **задачи**:

1.Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- создание базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

2. Обучающие:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам,
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции),
- обучить правильному выполнению упражнений

3. Воспитательные:
- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

Особенностью данной программыявляется упор на изучение новейших тактических действий и приёмов. Внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции на занятиях и соревнованиях сориентирует обучающихся на достижение высоких результатов в освоении игры и стремлению победам.

В реализации программы принимают участие дети в **возрасте 11-12 лет.** лет . 102 часа в год . 3 часа в неделю.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ:

Групповая; игровая; индивидуально-игровая, в парах, индивидуальная,практическая, теоретическая, комбинированная, соревновательная.

Ожидаемые результаты овоения программы

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

Знать:

- Что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

Уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста;
- овладеют основами техники волейбола; - овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений,быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма – противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий;

Личностные результаты:развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия,упорства,настойчивости,умения работать в коллективе,уважения к людям).

Метапредметные результаты:формирование универсальных учебных действий-УДД

Регулятивные УДД:

- понимать задачи, поставленные педагогом, знать технологическую последовательность выполнения работы, правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УДД: - научиться проявлять творческие способности, развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УДД: - учиться.работать вколлективе., проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты: - формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретения опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Учебно – тематический план обучения:

1. Вводное занятие,правила по ТБ – 1час
2. Общая физическая подготовка -12час.
3. Техническая подготовка – 60 час.
4. Тактическая подготовка - 6 час.
5. Теоретическая подготовка -6 час.
6. Интегральная подготовка -4 час.
7. Учебные игры – 12 час.
8. Итоговое занятие - 1 час.

Итого: 102 час.

Календарно-тематический план

(девочки 11-12 лет.)

№п/п	Темы проведенных занятий	кол час.	дата	факт
1.	Вводная часть. Техника безопастности во время занятий.	1	3.09	
2.	Правила игры, терминология в волейболе	1	6.09	
3.	Офп.Стойки. перемещение игроков .расстановка игроков	1	8.09	
4.	Офп.Прием и передача мяча приемом снизу, сверху	1	10.09	

5.	Офп.Прием и передача мяча в различных стойках	1	13.09	
6.	Офл.Приеми передача мяча в движении, на точность	1	15.09	
7.	Офп.Упр.на прыгучесть	1	17.09	
8.	Офп.Упр.на скорость	1	20.09	
9.	Офп.Упр.на быстроту	1	22.09	
10.	Офп.Упр.на быстроту реакции	1	24.09	
11.	Офп.Упр.на координацию	1	27.09	
12.	Офп.Прямая верхняя подача	1	29.09	
13.	Офп.Прием и передача мяча на различные расстояния	1	1.10	
14.	Офп.Атакующий удар	1	4.10	
15.	Офп.Прием мяча	1	6.10	
16.	Офп.Офп.Упр.на ловкость	1	8.10	
17.	Офп.Упр.на выносливость	1	11.10	
18.	Офп.Игра в обороне «углом в перед»	1	13.10	
19.	Офп.Игра в обороне «углом назад»	1	15.10	
20.	Офп.Упражнения на координацию	1	18.10	
21.	Офп.Упр.на ловкость	1	20.10	
22.	Офп.Упр.на силу, выносливость	1	22.10	
23.	Двухсторонняя игра	1	25.10	
24.	Офп.Прием и передача мяча снизу через сетку в движении	1	27.10	
25.	Офп.Прием и передача мяча сверху через сетку в движении	1	29.10	
26.	Офп.Прямая подача сверху, прием мяча после подачи	1	8.11	
27.	Офп.Атака из зоны 2 ,блок,прием мяча после атаки	1	10.11	
28.	Офп.Атака из зоны 4, блок, прием мяча после атаки	1	12.11	
29.	Офп.Верхняя передача	1	15.11	
30.	Офп.Нижняя передача	1	17.11	
31.	Офп.Верхняя прямая подача сов.	1	19.11	
32.	Офп.Первыйтемп, зона 3	1	22.11	
33.	Офп.Атака из зоны 6 -пайп	1	24.11	
34.	Офп.Атакадиогонального и доигровщикаизоны 1 и 4	1	26.11	
35.	Офп.Атака, комбинация «волна»	1	29.11	
36.	Офп.Кувырок прямой, обратный,прием мяча в падении	1	1.12	
37.	Офп.Упр. на координацию, ловкость,быстроту,быстроту реакции	1	3.12	
38.	Офп.Прыжковые упр. упр. на силу, выносливость	1	6.12	
39.	Офп.Различныестойки,перемещения	1	8.12	
40.	Двухсторонняя игра	1	10.12	
41.	Офп.Занятия на тренажере, атакующий удар	1	13.12	
42.	Офп.Техника приема и передачи мяча	1	15.12	
43.	Офп.Прием и передача снизу сов.в парах, в движении	1	17.12	
44.	Офп.Прием и передача сверху сов. в парах , в движении	1	20.12	
45.	Двухсторонняя игра	1	22.12	
46.	Офп.Оборона углом «назад» сов.	1	24.12	
47.	Офп.Оборона углом «назад» сов.	1	27.12	
48.	Офп.Прием подачи приемом сверху и снизу	1	29.12	
49.	Офп.Прямая верхняя подача сов.	1	10.01	
50.	Мини-волейбол 3х3	1	12.01	
51.	Офп.Атака зоны 2 и 4 сов.	1	14.01	
52.	Офп.Атака, первый темп зона 3 сов.	1	17.01	

53.	Офп.Атака , зоны 1 , 6, 5	1	19.01	
54.	Двухсторонняя игра	1	21.01	
55.	Офп.Кувырокпрямой,обратный прием мяча в падении	1	24.01	
56.	Офп.Правилаигры,тактика нападающих ударов	1	26.01	
57.	Офп.Подача,тактика приема подач	1	28.01	
58.	Офп.Групповые и командные действия в нападении	1	31.01	
59.	Офп.Групповые действия при приеме нападающих ударов	1	2.02	
60.	Офп.Взаимодействие защитников между собой	1	4.02	
61.	Офп.Взаимодействие защитников со страхующими	1	7.02	
62.	Офп.Блок , страховка	1	9.02	
63.	Офп.Игра связующего в передней линии	1	11.02	
64.	Офп.Игра связующего при выходе из зоны защиты	1	14.02	
65.	Двухсторонняя игра	1	16.02	
66.	Офп.Стойки и перемещения сов.	1	18.02	
67.	Офп.Приемы и передачи мяча (снизу,сверху,кулаком,назад)	1	21.02	
68.	Офп.Нападающие удары (прямые и по диогонали)	1	23.02	
69.	Офп.Защитные действия (блоки, страховки)	1	25.02	
70.	Офп.Прием и передача мяча при игре в парах с перемещением	1	28.02	
71.	Офп.Упр. на гибкость,координацию,быстроту,быстроту реакции	1	2.03	
72 .	Офп.Упр.на силу, ловкость ,выносливость	1	4.03	
73.	Офп.Прыжковыеупр.упр.наскрость	1	7.03	
74.	Двухсторонняя игра	1	9.03	
75.	Офп.Правила игры-тесты	1	11.03	
76.	Офп.Прием и передача мяча сов.	1	14.03	
77.	Офп.Прямая верхняя подача сов.	1	16.03	
78.	Офп.Стойки ,перемещения сов.	1	18.03	
79.	Офп.Оборона углом «вперед» сов.	1	21.03	
80.	Офп.Оборона углом «назад» сов.	1	23.03	
81.	Офп.Блок, страховка сов.	1	25.03	
82.	Офп.Доводка мяча после приема подачи до связующего	1	28.03	
83.	Офп.Атака зоны 2 и 4 сов.	1	30.03	
84.	Офп.Атака зона 3 ,первый темп	1	1.04	
85.	Офп.Атака зоны 1,5 и 6	1	4.04	
86.	Двухсторонняя игра	1	6.04	
87.	Офп.Упражнения на тренажерах	1	8.04	
88.	Офп.Быстрота перехода от одних действий к другим	1	11.04	
89.	Техническая подготовка	1	13.04	
90.	Офп.Тактикаподач,передач,приемов мяча	1	15.04	
91.	Офп.Стойки и передвижения во время игры	1	18.04	
92.	Офп.Приемы и передачи мяча сов.	1	20.04	
93.	Офп.Прямая верхняя подача сов.	1	22.04	
94.	Офп.Нападающие удары сов .	1	25.04	
95.	Офп.Защитные действия.	1	27.04	
96.	Двухсторонняя игра.	1	29.04	
97.	Офп.Прием мяча в падении после подачи,после атакующего удара	1	11.05	
98.	Офп.Занятия на тренажере	1	13.05	
99.	Двухсторонняя игра	1	16.05	
100.	Офп.Правила,волейбольная терминология-тесты	1	18.05	

101.	Двухсторонняя игра со статистикой	1	20.05	
102.	Подведение итогов за уч.год,дом.задание	1	23.05	

Список литературы:

1. Железняк Ю.Д. Чачин А.В. программы для системы дополнительного образования детей :ДЮСШ, СДЮШОР. Волейбол. 2010г.
2. Железняк Ю.Д. СлупскийЛ.Н. – Волейбол в школе.
3. Дозировка физических нагрузок школьников, Я.С.Вайнбаум- М. Просвещения, 2012г.
4.Комплексная программа общеобразовательных учреждений физического воспитания для учащихся 1-11кл. В.Л.Лях . А.П.Матвеев.